

長者抗衰弱運動

劉樹佳先生
物理治療師

你有否覺得自己的體力一年不如一年？你是否經常感到疲倦，不想外出？你行走時會否感到困難，步態緩慢？上樓梯有否覺得吃力？最近在沒有明顯的原因下日漸消瘦？如果你發覺有以上的情況，你可能已患上老年衰弱症（Frailty）。相對於一般長者，衰弱的長者跌倒、殘障、住院以及死亡的風險也會較高。針對老年衰弱症，目前最有效的方法是規律的運動或保持動態的生活型態。適量的運動或休閒活動除了有助預防疾病，例如心臟病、中風、糖尿病和癌症等之外，也能促進、維持或改善身體的協調與平衡功能，並且減緩肌肉減少症的惡化，減少跌倒的機會，更可改善認知能力，紓緩抑鬱情緒。



運動計劃

長者可根據自己的身體狀況、興趣，將合適的運動安排為每天生活的一部分，循序漸進，量力而為，並持之以恆。初開始運動人士，應選擇較輕量之運動，初期每節的運動時間亦不可太長，建議由十至十五分鐘開始，避免操之過急而引致受傷。每次運動前要做熱身及伸展運動，運動後也要做緩和及伸展運動。要獲得較全面的運動益處，長者日常的運動應包括三類基本的運動元素：中等強度帶氧運動（例如游泳、健步行、太極拳、健身單車等）、強化肌肉運動（例如踢沙包、舉水樽、器械蹬腿等）和伸展運動（例如四肢及腰頸部位的伸展運動、瑜珈等）。另外，也鼓勵長者做平衡鍛煉運動（例如社交舞、太極拳等）。🏠

長者運動量建議

每週 2 節或以上

-大肌肉群
-當感到筋腱微微拉緊、
然後維持 10-30 秒
-每組肌肉重複二次或以上

伸展運動

帶氧運動

-中等強度（例如：健步行、太極）
-一週 5 天、每天 30 分鐘
-若不能持續完成 30 分鐘、
每節最少維持 10 分鐘來累積

每週 150 分鐘或以上

每週 2-3 天

-主要的大肌肉群
-每動作 10-15 次為一組
-每動作 1-3 組
-重量：中等負荷

強化肌肉運動

日常體能活動

體能活動金字塔

注意：

- 運動期間如感到不適，應立即停止，若情況持續或嚴重，應儘快諮詢醫護人員。
- 慢性疾病患者只要經醫護人員評估為病情穩定，並已知悉相關運動的注意事項，也可以安全地進行運動。